



# Cómo usar una mascarilla

## How to wear a face mask – Spanish

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

Existen dos tipos de mascarillas que puede usar: las de tela y las quirúrgicas. Las mascarillas de tela están hechas de tela lavable y pueden reutilizarse.

Para más información visite [DHHS.vic – Cómo cubrirse la cara - 11.59pm miércoles 22 de julio](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



**Usar mascarilla lo(a) protege a usted y su comunidad al proporcionar una barrera física adicional ante el coronavirus (COVID-19).**

**Si no tiene una mascarilla disponible, puede cubrirse la cara de otras formas, como con una bufanda o un pañuelo.**



Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla.



Asegúrese de que le cubra la nariz y la boca y de que esté bien ajustada debajo de su mentón, sobre el puente de la nariz y a ambos lados de la cara.



**No toque el frente de la mascarilla mientras la traiga puesta.**

Si por alguna razón toca la mascarilla, lávese o desinfectese las manos inmediatamente. No se deje la mascarilla colgando del cuello.



Lávese o desinfectese las manos antes de quitarse la mascarilla.

Quítese la mascarilla con cuidado tomándola por los elásticos de las orejas o desatando los nudos. Si la mascarilla tiene dos nudos, desate primero el de abajo y luego el de arriba.

Si su mascarilla tiene filtros, sáqueselos y tírelos a la basura.

Doble la mascarilla y póngala directamente en la ropa sucia o en una bolsa de lavado desechable o reusable. Las mascarillas quirúrgicas desechables de un único uso deben de tirarse a la basura de forma responsable.



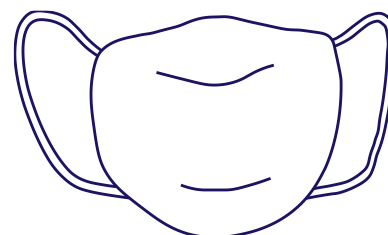
Lávese o desinfectese las manos después de quitarse la mascarilla.

Lave las mascarillas de tela todos los días con agua caliente (60°C) y con jabón o detergente.

No comparta su mascarilla con otras personas.

## Qué es lo que tiene que seguir haciendo

- Lávese las manos con frecuencia
- Mantenga una distancia de 1.5 metros de los demás
- Hágase la prueba, incluso si tiene síntomas leves
- Quédese en casa si se siente mal.



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

Spanish

**OFFICIAL**



Health  
and Human  
Services